

# 中国公民中医养生保健素养



## 一、基本理念和知识

(一) 中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。

(二) 中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。

(三) 情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

(四) 中医养生保健强调全面保养、调理，从青少年做起，持之以恒。

(五) 中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程，主要包括三个阶段：一是“未病先防”，预防疾病的发生；二是“既病防变”，防止疾病的发展；三是“瘥后防复”，防止疾病的复发。

(六) 中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。

(七) 药食同源。常用药食两用的中药有：蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

(八) 中医保健五大要穴是膻中、三阴交、足三里、涌泉、关元。

(九) 自我穴位按压的基本方法有：点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

(十) 刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。

(十一) 拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。

(十二) 艾灸可以行气活血、温通经络。

(十三) 煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。



## 二、健康生活方式与行为

(十四) 保持心态平和，适应社会状态，积极乐观地生活与工作。

(十五) 起居有常，顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律，并持之以恒。

(十六) 四季起居要点：春季、夏季宜晚睡早起，秋季宜早睡早起，冬季宜早睡晚起。

(十七) 饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养要素的均衡搭配，不要偏食偏嗜。

(十八) 饮食宜细嚼慢咽，勿暴饮暴食，用餐时应专心，并保持心情愉快。

(十九) 早餐要好，午餐要饱，晚餐要少。

(二十) 饭前洗手，饭后漱口。

(二十一) 妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期，养生保健各有特点。

(二十二) 不抽烟，慎饮酒，可减少相关疾病的发生。

(二十三) 人老脚先老，足浴有较好的养生保健功效。

(二十四) 节制房事，欲不可禁，亦不可纵。

(二十五) 体质虚弱者可在冬季适当进补。

(二十六) 小儿喂养不要过饱。



### 三、常用养生保健内容

(二十七) 情志养生：通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。

(二十八) 饮食养生：根据个人体质类型，通过改变饮食方式，选择合适的食物，从而获得健康的养生方法。

(二十九) 运动养生：通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法，常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。



(三十) 时令养生：按照春夏秋冬四时节令的变化，采用相应的养生方法。

(三十一) 经穴养生：根据中医经络理论，按照中医经络和腧穴的功效主治，采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式，达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。

(三十二) 体质养生：根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法，常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。



#### 四、常用养生保健简易方法

(三十三) 叩齿法：每天清晨睡醒之时，把牙齿上下叩合，先叩白齿30次，再叩前齿30次。有助于牙齿坚固。

(三十四) 闭口调息法：经常闭口调整呼吸，保持呼吸的均匀、和缓。

(三十五) 咽津法：每日清晨，用舌头抵住上颚，或用舌尖舔动上颚，等唾液满口时，分数次咽下。有助于消化。

(三十六) 搓面法：每天清晨，搓热双手，以中指沿鼻部两侧自下而上，到额部两手向两侧分开，经颊而下，可反复10余次，至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽，消除疲劳。

(三十七) 梳发：用双手十指插入发间，用手指梳头，从前到后按搓头部，每次梳头50~100次。有助于疏通气血，清醒头脑。

(三十八) 运目法：将眼球自左至右转动10余次，再自右至左转动10余次，然后闭目休息片刻，每日可做4~5次。可以清肝明目。

(三十九) 凝耳法：两手掩耳，低头、仰头5~7次。可使头脑清净，驱除杂念。

(四十) 提气法：在吸气时，稍用力提肛门连同会阴上升，稍后，在缓缓呼气放下，每日可做5~7次。有利于气的运行。

(四十一) 摩腹法：每次饭后，用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。可帮助消化，消除腹胀。

(四十二) 足心按摩法：每日临睡前，以拇指按摩足心，顺时针方向按摩100次。有强腰固肾的作用。

